

УДК 159.922.8:159.942.5

О. Б. Ігумнова

НАПРЯМИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

У статті обґрунтовано та розглянуто основні напрямки корекції негативних психічних станів студентів. На основі системного підходу описано основні методи психокорекційної роботи, що спрямовані на основні структурні компоненти психічного стану з метою попередження та подолання негативних психічних станів, їх деструктивного впливу на особистість студента.

Ключові слова: психічний стан, негативний психічний стан, психокорекція, структурні компоненти психічного стану, особистісний смисл, системний підхід.

В статье обоснованы и рассмотрены основные направления коррекции негативных психических состояний студентов. На основе системного подхода описаны основные методы психокоррекционной работы, направленные на основные структурные компоненты психического состояния с целью предупреждения и преодоления негативных состояний, их деструктивного влияния на личность студента.

Ключевые слова: психическое состояние, негативные психические состояния, психокоррекция, личностный смысл, структурные компоненты психического состояния, системный подход.

Basic directions of correction of negative mental conditions of students are considered and explained in the article. On the basis of systemic approach the basic methods of psychocorrection work are introduced. They are aimed to influence the basic structural components of mental state with the purpose of warning and overcoming of the negative states, their destructive influence on personality of a student.

Key words: mental condition, negative mental conditions, psychocorrection, personality sense, structural components of mental condition, approach of the systems.

Постановка проблеми. Студентський період супроводжується психоемоційними навантаженнями, різноманітними конфліктними, стресовими ситуаціями у навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванні. Вимоги соціального середовища, що супроводжують новий етап становлення та розвитку особистості студента, складність та суперчливість потреб, бажань, цілей, мотивів, можливостей, умов та наявних ресурсів, спонукають до розвитку та переживання спектру негативних психічних станів. Подолання таких станів потребує від студентів їх усвідомлення, аналізу, актуалізації інших форм реагування, поведінки, формування нових вмінь та навичок саморегуляції. Засоби та прийоми подолання негативних психічних станів, що використовуються студентами, у більшості випадків сформовані на попередньому досвіді чи формується спонтанно й визначаються особливостями нервової системи, індивідуальними властивостями. Такі прийоми часто є неефективними та використовуються студентами стихійно, неусвідомлено, набувають форм стереотипності та ригідності, а використання їх у навчально-виховному процесі відбувається частково, неусвідомлено та несистематично. Актуалізація та домінування негативних психічних станів призводить до дезорганізації навчальної діяльності, іноді до повної відмови від неї, порушень у протіканні пізнавальних процесів, процесів саморозвитку, самопізнання, самоорганізації, дезадаптації, особистісних та професійно-особистісних деформацій, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів особистості та сприяє формуванню комплексів негативних психічних станів [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою корекції негативних психічних станів займалися Є. С. Асмаковець, Г. Ш. Габдрєєва, Б. О. Вяткін, Є. С. Жаріков, Є. П. Ільїн, А. С. Кузнецова, М. Д. Левітов, А. Б. Леонова, І. М. Нікольська, Т. А. Нємчіна, А. М. Прихожан, А. О. Прохоров, А. А. Реан, П. В. Румянцева, Ю. Є. Сосновікова, В. А. Семиченко, О. М. Семенова, Т. Л. Шабанова, О. Я. Чебикін, О. В. Хухлаєва та ін. Проблема психокорекції негативних психічних станів розглядалася в межах окремого стану та його проявів. Оскільки психічний стан є інтегративним психічним явищем, особливої актуальності набуває подальше вивчення напрямків психокорекції негативних психічних станів із врахуванням їх структурних особливостей.

Мета статті полягає в обґрунтуванні напрямів психокорекційної роботи з негативними психічними станами студентів.

Виклад основного матеріалу. Психічний стан у науковій літературі розглядається як складне, інтегративне, цілісне, поліфункціональне та поліструктурне явище психічного життя особистості. Виникнення психічних станів первинно зумовлено особливостями взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями життєдіяльності, у яких уреальнюються його психічні властивості, особистісні смисли, досвід, система ставлень до дійсності та самого себе. Детермінантами виникнення психічних станів є різноманітні ситуації, сам суб'єкт та особистісний смисл як їх системоутворювальний чинник. Особистісні смисли

як утворення, що набуваються та закріплюються під впливом особистісних переживань індивіда, самі стають джерелом таких переживань. Особистісні смисли виникають та закріплюються у досвіді індивіда й визначають суттєві характеристики особистості, складають її свідомість. Суб'єктивне відношення людини до світу складає основу особистісних смислів індивіда, які не піддаються безпосередньому довільному контролю, і визначають особливості виникнення й перебігу в подальшому психічних станів індивіда. О. О. Прохоров вказує на такі особливості психічних станів: чим складніший психічний стан, тим більше поведінкових, інтелектуальних та емоційних характеристик його складають; тривалі психічні стани характеризуються збільшенням складових смислового простору, а короточасні стани містять дві-три складові; у тривалих станах основне положення займають переживання і вони є складними за своєю структурою, а у короточасних станах, що є однорідними за своєю структурою, виявляються поведінкові прояви [8].

Довільна перебудова смислових утворень лежить в основі саморегуляції особистості. Усвідомлена зміна смислових утворень дає можливість визначати смислове спрямування, здійснювати довільний контроль за безпосередніми спонуканнями та корегувати поведінку індивіда. Наприклад, у ситуаціях кризи, коли формуються нові домінуючі цінності, відбувається перетворення найбільш загальних смислових структур особистості, смисловий зв'язок виступає одним із механізмів, що забезпечує смислову перебудову індивіда. Дія смислового зв'язування приводить у процесі переживання до формування нової смислової системи особистості. Процес встановлення внутрішнього зв'язку з ціннісною сферою індивіда та надання нейтральним значенням емоційно заряджених смислів сприяє виникненню нових спонукань особистості та формуванню нових психічних станів. Таким чином, смислова система свідомості є ланкою, що опосередковує вплив різноманітних чинників життя суб'єкта, та включає у себе: особистісний смисл, особистісні значущості, потреби, мотиви, цінності, смислові орієнтації, смислові диспозиції та ін.

Згідно з працями [3; 6; 8; 13] при вирішенні задачі подолання негативних психічних станів необхідне застосування системного підходу, що спрямовує психокорекційну роботу не на прояв окремих симптомів станів, а на використання системи впливів та заходів з оптимізації стану в цілому, всіх його структурних рівнів прояву. Корекційна робота повинна спрямовуватися на цілісний та комплексний вплив на негативні психічні стани студентів та особистісні детермінанти їх виникнення.

Серед структурних компонентів психічного стану науковці виокремлюють такі: фізіологічний, психофізіологічний, психологічний та соціально-психологічний підрівні психічного стану (В. О. Ганзен, В. М. Юрченко); психічний (переживання), фізіологічний (реакції соматичної та вегетативної нервової системи), поведінковий (мотивація поведінки) (Є. П. Ільїн); фізіологічний, моторний, емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний (Ю. В. Щербатих); біоенергетичний, психофізіологічний, когнітивний, особистісний, діяльнісний та поведінковий рівні (В. І. Розов) [3; 5; 12].

А. О. Реан виокремлює засоби та методи, що сприяють підвищенню ресурсів індивідуального, особистісного та суб'єктивного рівнів індивідуальності людини, які використовуються для підвищення стресостійкості та адаптивності особистості. Так, наприклад, засоби регуляції психофізіологічного тону (дихальної та серцево-судинної системи) та його вплив на основі принципу системності на цілісний стан сприяють підвищенню нервово-психічної стійкості людини. Методи, що сприяють розвитку характерологічних та мотиваційних потенціалів особистості (тренінги особистісного росту, впевненості в собі та ін.), впливають на особистісний рівень, тренінги для підвищення професійної компетентності (тренінги ділових навичок, креативності, рольові ігри) сприяють підвищенню ресурсів особистості як суб'єкта діяльності [11].

А. М. Прихожан при корекції негативних станів також акцентує увагу на системному підході у вирішенні цієї проблеми та неефективності використання тільки симптоматичних підходів до корекції. Автор вважає за необхідне поєднувати підходи, що витікають із розуміння природи та причин негативного стану, та заходи, спрямовані на корекцію його симптомів [7].

Г. Ш. Габдрєєва проблему регуляції психічних станів розглядає в контексті концепції «багаторівневої системи регуляції життєдіяльності». У цій системі виокремлено такі рівні: рівень регуляції функціональних станів; рівень психічних станів (регуляція рівнів реагування, у формі переживань); рівень психічних процесів (регуляція діяльності); особистісний (регуляція поведінки особистості); соціально-психологічний (регуляція міжособистісних відносин) рівень. У психічних станах відображається характеристика психічної діяльності в цілому та вся структура системи психічної регуляції, що утворена процесами саморегуляції та самоуправління. Всі рівні системи життєдіяльності людини є взаємопов'язаними, а зміни на будь-якому рівні призводять до змін всієї системи в цілому. Вплив на певний рівень регуляції може здійснюватися безпосередньо та опосередковано – через близькі рівні, завдяки їх висхідним та висхідним взаємозв'язкам. Таким чином, вплив на один рівень регуляції, гармонізує стан всієї системи. Г. Ш. Габдрєєва підкреслює, що управління сферою психічних станів є одним із найбільш ефективних шляхів оптимізації системи життєдіяльності загалом, оскільки психічні стани виконують функцію регулятора відношень, поведінки, діяльності та функціонального стану організму.

До прямих методів регуляції психічних станів належить застосування психофармакологічних засобів, функціональної музики, бібліотерапії. До опосередкованих методів регуляції належить трудотерапія, імітаційні ігри, нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування сенсорна репродукція, дихальна та ізометрична гімнастика. Регуляція негативних психічних станів допомагає оптимізувати всю систему регуляції особистості та забезпечує регуляцію відношень, поведінки та діяльності людини [2].

Початковим моментом при корекції негативних психічних станів є процес об'єктивації суб'єктивного психічного стану, емоцій, переживань, почуттів, думок, тобто виокремлення психічного стану як окремого об'єкта та винесення його у зовнішнє середовище. Дію процесів центрації та децентрації, з метою послаблення внутрішнього напруження, супроводжується звуженням поля свідомості та концентрацією людини на своїх переживаннях. Наприклад, інтелектуальна децентрація відбувається за рахунок активізації процесів рефлексії, коли людина намагається подивитися на себе з боку та проводить аналіз ситуації як сторонній споглядач; рольова децентрація пов'язана з мисленнєвим включенням людини в іншу ситуацію чи перевтіленням в інший предмет. Об'єктивація негативних психічних станів дозволяє усвідомлювати психічні стани та психологічні властивості, що їх викликають, розглядати психічний стан у більш широкому контексті, з різних боків, та свідомо змінювати власну позицію, ставлення та точку зору щодо негативного стану та ситуації, яка його викликала. Механізми об'єктивації та рефлексії спонукають до особистісних змін, формують здатність долати негативні психічні стани, свідомо регулювати та управляти не тільки своїми психічними станами, а й визначати усвідомлено власний шлях [11].

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження негативних психічних станів студентів упродовж навчання показали, що негативні психічні стани діагностуються протягом всього періоду навчання у 82,56% студентів у різноманітних поєднаннях, тобто утворюють комплекси негативних психічних станів [3]. Комплекси негативних психічних станів зумовлюють пролонговану актуалізацію «заданих» станів з певними параметрами, інтенсивністю та тривалістю в певних умовах життєдіяльності. Типовий комплекс включає в себе найбільш часто застосовані засоби та прийоми регуляції станів, що виробилися чи стихійно склалися в ході засвоєння діяльності та життєдіяльності студентів.

Оскільки поєднання негативних психічних станів є дуже різноманітним і притаманне всім сферам життєдіяльності студента, спираючись на системний підхід, на наш погляд, психокорекційний вплив необхідно спрямовувати на психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-особистісну, мотиваційно-смыслову, поведінкову та соціально-психологічну складову психічного стану [2; 3; 5; 7; 11; 12]. Психофізіологічні зміни полягають у змінах дихальної та серцево-судинної системи, сенсорики, м'язового тону, ритму та глибини дихання, міміки, понторміміки, темпу, тембру, гучності голосу. Емоційно-вольові зміни виявляються у змінах характеру, інтенсивності, тривалості емоційних переживань, вольових процесів, усвідомленні психічного стану, емоційних реакцій, емоційного досвіду, вмінні виражати свої емоції. Когнітивно-особистісний вплив відбивається у розширенні сфери свідомості, зміні мислення, системи відношень, самооцінки, усвідомленні когнітивних викривлень, причин виникнення негативних психічних станів, об'єктивації власних думок, активізації процесів самопізнання, самоусвідомлення, самоприйняття, прогнозуванні розвитку та наслідків подій, здатності планувати досягнення мети. Мотиваційно-смыслові зміни полягають у перебудові та усвідомленні смислових утворень, зміні особистісного смислу, мотивів, цінностей, формуванні нових спонукань, мотивації саморегуляції і активних настанов на управління власними психічними станами. Вплив на поведінкову сферу відображається змінами адекватності, відповідності форм поведінки актуальним потребам, їх доцільності, змінами поведінкових стереотипів, формуванням навичок подолання негативних переживань та їх попередження, підтримки необхідного оптимуму психічних станів в умовах навчальної діяльності, здатності свідомо обирати конструктивні засоби поведінки та реагування в складних ситуаціях. Соціально-психологічні зміни виявляються у змінах міжособистісних відносин, комунікативних навичок, впевненості в собі, засобах спілкування, здатності впливати, взаємодіяти з навколишніми, розпізнавати та змінювати стани інших, ставити адекватні цілі у взаємодії з іншими та досягати їх, розвитку емпатії, вмінні слухати.

При психокорекційній роботі з негативними психічними станами студентів вплив на психофізіологічний рівень передбачає оволодіння засобами нормалізації вегетативних функцій; оволодіння прийомами релаксації, нейтралізації нервово-психічного напруження, гальмування небажаних реакцій у складних ситуаціях; здобуття навичок активізації, підвищення загального тону, швидкого входження в робочий стан; підвищення внутрішньої стабільності та нервово-психічної стійкості особистості. З цією метою необхідно використовувати дихальні вправи, вправи на м'язову та мімічну релаксацію, самонавіювання, елементи гетеротренінгу, психогімнастичні засоби, елементи танцювальної терапії, функціональну музику, метод сенсорної репродукції, що полягає у використанні образних уявлень ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розлабленням та можливістю наступної активізації стану. Метод нервово-м'язової релаксації полягає у контрастному переживанні відчуття максимальної напруги

та розслаблення м'язів. Результатом є зняття напруги в такій м'язовій групі, посилення кровообігу в ділянці та виникнення відчуття теплоти і важкості. Мімічна мускулатура та вираз обличчя за дією зворотнього зв'язку впливає на стабілізацію психіки. Прийоми, що засновані на механізмі «дзеркала», полягають у свідомій зміні виразу обличчя, вольовому зменшенні зайвої напруги певних м'язів обличчя, формуванні виразу обличчя врівноваженої людини, що дозволяє зменшувати психічну напругу та викликати потрібний психічний стан [2; 11; 12].

Вплив на емоційно-вольову складову передбачає зняття внутрішнього напруження, виявлення власних психічних станів, домінуючих емоцій (позитивних чи негативних), прийняття почуттів, емоцій, розуміння емоцій інших, вільне вираження емоцій, усвідомлення проблем та неконструктивності деяких емоційних реакцій, їх впливу на навколишніх, розширення діапазону позитивних психічних станів. З цією метою доцільно використовувати методи танцювальної, зображувальної, музичної терапії, вправи на розвиток експресивних засобів посилення та послаблення психічних станів, спостережливості до експресивних проявів інших, ігрові методи, психогімнастичні вправи, сенсорна репродукція [2; 9; 10; 11; 12].

Робота з когнітивно-особистісним компонентом має на меті розширення знань студентів про особливості та причини виникнення негативних психічних станів, прогнозування наслідків їх впливу на особистість, поведінку, діяльність, на іншу людину, міжособистісні стосунки; розвиток навичок рефлексії; виявлення ірраціональних переконань, відношень, оцінок; об'єктивацію власних думок, почуттів, емоцій; зміну засобів мислення, що підтримує негативний психічний фон; формування умінь та навичок аналізувати проблемні ситуації та знаходити конструктивні варіанти їх вирішення, розвиток адекватного відношення до оцінок, ставлень та думки інших. Важливо звернути увагу студентів на вміння визначати, ідентифікувати та називати власні психічні стани, оскільки їх вербалізація переносить внутрішні невизначені переживання у сферу свідомості, допомагає усвідомити й охарактеризувати власні психічні стани та сприймати їх як внутрішній індивідуальний досвід. Корекцію негативних психічних станів у студентів необхідно розпочинати з розвитку вмінь описувати, охарактеризувати, ідентифікувати, диференціювати та виражати негативні психічні стани. З цією метою можна застосовувати міні-лекції, методи моделювання ситуації, метод повної раціоналізації майбутньої події, когнітивні та раціонально-емотивні техніки, парадоксальну інтенцію, групову дискусію, груповий аналіз, аналіз проблемних ситуацій, прийоми позитивного мислення (позитивна переоцінка, позитивна акцентуація досвіду, позитивне сприйняття себе), схеми оцінки та реагування при виникненні негативних станів. Ведення психологічного робочого зошита студентами сприяє усвідомленню себе і навколишнього світу, формуванню нових смислів, цінностей, виявленню проблем, пошуку варіантів їх вирішення та нової точки зору [9; 10; 11; 12; 13].

Вплив на мотиваційно-смісловий компонент ґрунтується на активній ролі мотиваційних процесів та смислових структур особистості у регуляції психічних станів. Можливість свідомої регуляції залежить від усвідомленості та структурування смислових утворень особистості. Вплив на мотиваційно-сміслову складову ставить на меті усвідомлення особистісних смислів та смислової спрямованості, що лежать в основі негативних переживань, контроль за безпосередніми спонуканнями, оцінкою власних вчинків та дій, формування необхідного співвідношення між мотивами та смислами, мотивами та цілями для саморегуляції негативних психічних станів залежно від ситуацій, що їх викликали, та формування настанов на управління власними психічними станами, прийняття активної позиції щодо можливостей регуляції власних негативних психічних станів, усвідомлення їх впливу на стани інших людей. Активізація мотивів особистісного саморозвитку, самовиховання, саморегуляції та самопізнання є необхідною умовою успішної корекційної роботи. З цією метою можна використовувати міні-лекції, групові дискусії, метод когнітивної терапії, аналіз та обмін досвідом, вправи на самопізнання, рефлексію особистісного досвіду, метод децентрації, аналіз та узгодження суперечливих мотивів, вправи на проектування майбутнього, виявлення необхідних ресурсів для досягнення мети, утворення нових смислів [9; 10; 11; 12; 13].

Корекція поведінкової сфери спрямована на формування конструктивних та ефективних моделей поведінки, реагування, поведінкових стереотипів, оволодіння прийомами, що дозволяють впоратися з зайвим хвилюванням та негативними емоціями, створення ситуації успіху та закріплення нового досвіду, гальмування та позбавлення від дезадаптивних форм поведінки, формування навичок саморегуляції та самоконтролю, навичок релаксації та мобілізації, розвиток поведінкової гнучкості, асертивності, толерантності, адаптивних стратегій подолання. Для формування цих навичок у студентів використовуються вправи на релаксацію, мобілізацію, самонавіювання, імаго-метод, рольові ігри, імітаційні ігри, елементи комунікативного тренінгу та тренінгу впевненості в собі [9; 10; 11; 12; 13].

Соціально-психологічний напрям корекції негативних психічних станів студентів спрямований на розвиток соціально-гностичних вмінь, вмінь переоцінювати ситуацію, асертивності, навичок ефективного міжособистісного спілкування, комунікативних навичок, конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, здатності адекватно сприймати себе і навколишніх, об'єктивно оцінювати власний

вплив та вплив ситуації на виникнення негативних станів, розвитку рефлексивних навичок, вмінь зберігати рівновагу у складних ситуаціях, засобів децентрації та знаходження альтернативних моделей емоційного та поведінкового реагування, здатності відслідковувати зміни почуттів та емоцій, контролювати емоції, розвитку емоційної гнучкості, експресивних навичок, здатності входити у стан спокою, зосередженості, відкидати негативні емоції, діяти відповідно з вимог середовища та ситуації, розвитку емпатії, позитивного прийняття та готовність надати підтримку навколишнім, адекватно реагувати на настрій, бажання, потреби інших, спрямовувати їх на досягнення бажаних цілей. Цьому сприятимуть психотехнічні вправи, ігрові методи вирішення конфлікту, позиційні ігри (ігри-комунікації), групова дискусія та рольова гра [9; 10; 11; 12; 13].

Висновки. Отже, психокорекційна робота з негативними психічними станами студентів як інтегральною характеристикою психічної діяльності особистості у певний проміжок часу повинна ґрунтуватися на системному, цілісному та комплексному впливі на структурні компоненти психічного стану та психологічні передумови їх виникнення. Подальшим кроком дослідження є перевірка на практиці запропонованих напрямів та спеціально організованих психологічних заходів, що відповідають особливостям цього вікового етапу та детермінантам виникнення негативних станів у студентів для запобігання подальшого розвитку негативних станів, їх деструктивному впливу на особистість студентів.

Література:

1. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б. Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы ; под ред. Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой. – 1974. – № 2. – 328 с.
2. Габдреева Г. Ш. Формирование способности самоуправления психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева // Прикладная психология в высшей школе. – Казань, 1979. – С. 222–253.
3. Ганзен В. А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / Ганзен В. А., Юрченко В. Н. // Экспериментальная и прикладная психология / [под ред. А. А. Крылова и сотр.]. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1981. – Вып. 10. – С. 5–16.
4. Гумнова О. Б. Дослідження особливостей динаміки негативних психічних станів у студентів вищих навчальних закладів / О. Б. Гумнова // Збірник наукових праць. – № 65. Серія: педагогічні та психологічні науки – Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2012. – С. 185–190.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин – СПб. : Питер, 2002. – 678 с.
6. Ломов Б. Ф. Системный подход и проблема детерминизма в психологии // Психол. журнал. – 1989. – Т. 10. – № 4. – С. 19–33.
7. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан – М., 2000. – 304 с.
8. Прохоров А. О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности / А. О. Прохоров. – Самара, 1991 – 113 с.
9. Прохоров А. О. Практикум по психологии состояний // под ред. А. О Прохорова. – СПб. : Речь, 2004. – 476 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.
11. Реан А. О. Психология адаптации личности / А. О. Реан. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
12. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навчальний посібник / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2003. – 278 с.
13. Шабанова Т. Л. Тревожность педагога и способы ее регуляции : монография / Т. Л. Шабанова. – Н. Новгород : Изд-во ВГИПУ, 2009. – 195 с.